



УТВЕРЖДАЮ
Начальник лагеря трудового объединения
МБОУ СОШ им.Т.Рахманова
с.Верхнеяркеево

Самигуллина Г.Р.



Меню на 21 июня 2022 года

| № рецепта | Наименование изделий (блюд) | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|----------------|---|--------------|----------|---------|-------------|----------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 182 | Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая | 250/7 | 10 | 12,7 | 43,7 | 330 |
| 284 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 50/20 | 4,1 | 17 | 24,3 | 269 |
| | Итого за прием | 527 | 15,5 | 31,1 | 79,2 | 660 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 7 | Салат из белокочанной капусты и свеклы | 80 | 1,9 | 5,7 | 6,9 | 86 |
| 34 | Рассольник ленинградский | 300/12 | 2,4 | 5,7 | 15,7 | 126 |
| МО7КБКК | Биточки (Котлеты) мясные с соусом | 60/30 | 12,08 | 11 | 10,15 | 171 |
| 173 | Каша гречневая рассыпчатая | 250/7 | 14,4 | 9,4 | 63 | 401 |
| 295 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68 |
| 0 | Хлеб ржаной | 40 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 86,89 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,96 | 1,2 | 33,4 | 119 |
| 0 | Вода питьевая (бутилированная вода) | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за прием | 1229 | 38,24 | 33,7 | 163,05 | 1057,89 |

Шеф-повар  Мансурова Г.Р.